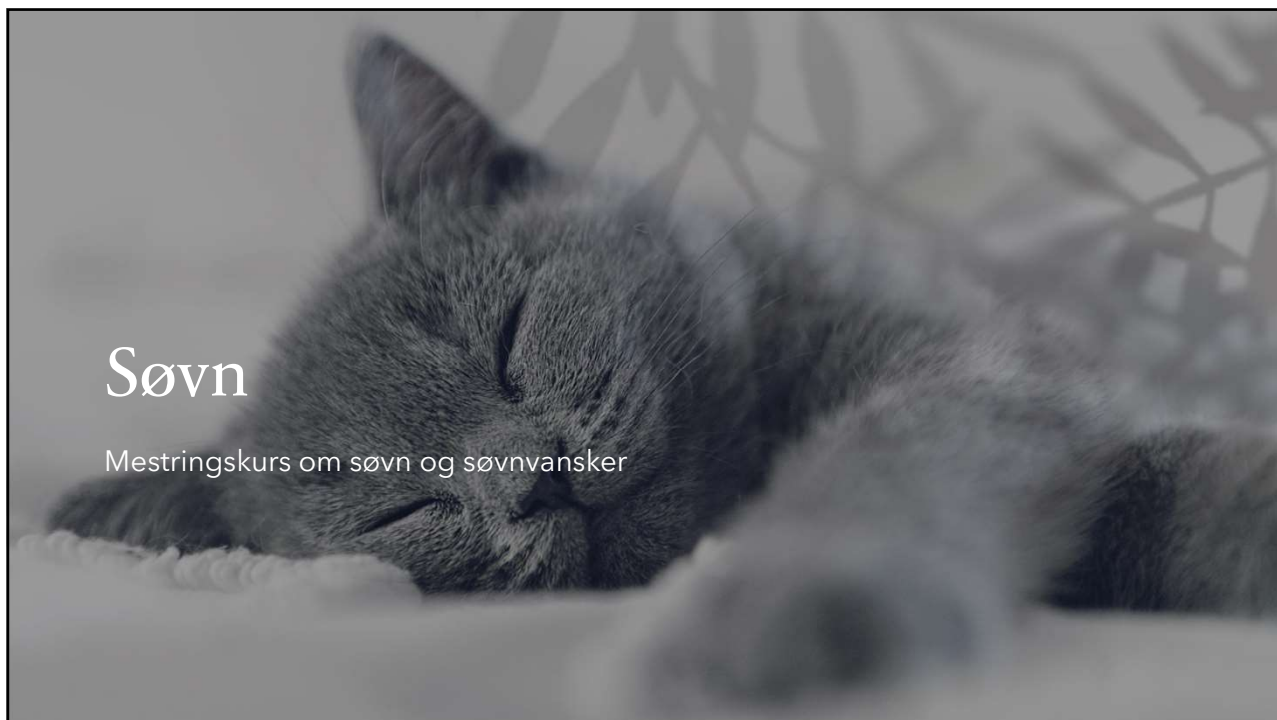




Søvn

Mestringskurs om søvn og søvnvansker

1



Rullerende Mestringskurs

- Onsdager fra 1100 - 1300
- Negative tanker og nedstemthet
- Angst og bekymringer
- Søvn og søvnproblemer
- Selvhevdelse og grensesetting

2

Dagens tema: Søvn og søvnvansker

Fakta om søvn

Faktorer som regulerer søvnen

Søvnstadiene

Søvnvansker

Årsaker til søvnvansker

Råd for bedre søvn

3

Fakta – hvorfor sove?



Under søvn
restitueres kroppen
og hjernen



Musklene
gjenoppbygges



Fordøyelsen settes
litt på «vent» for å
prioritere søvn



Hjernen renses for
avfallsstoffer

4

Mer fakta

Søvn er nødvendig for både fysisk og psykisk helse

Kvalitet viktigere enn kvantitet

Det er normalt å våkne opp ett par ganger i løpet av natten

Søvnen endrer seg med alderen

Vi bruker ca. en tredjedel av livet vårt på å sove

De aller fleste trenger minimum 6 timer søvn i døgnet

Melatonin er kroppens søvnhormon

5

Hva påvirker søvnen

Oppbygget søvnbehov/søvntrykk (hvor lenge siden man sov)

Døgnrytme (den indre biologiske klokken i hjernen)

Vaner og atferd (søvnhygiene)

6

Melatonin



Hormonet melatonin hjelper oss til å sove.



Melatoninproduksjonen i kroppen øker når det er mørkt.

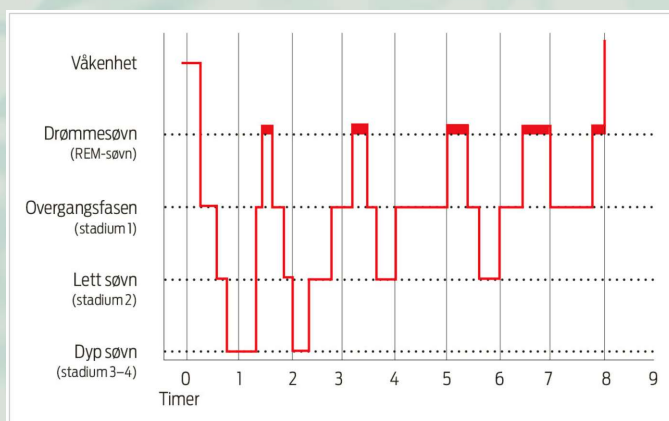


Kroppen skiller ut mest melatonin når det er mørkt.



Melatoninutskillelsen synker raskt ved lys på øyet.

7



Stadier og sykluser

8

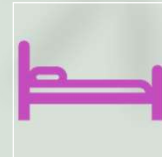
Lett søvn



Lett søvn opptrer den aller første tiden etter at man har sovnet og etter perioder med REM-søvn.



I lett søvn registrerer hjernen mer av hva som skjer rundt oss, og det er lettere å våkne.



Lett søvn kan oppleves svært likt våkenhet, og mer enn 1 av 3 sier at de ikke har sovet dersom de blir vekket fra lett søvn

9

Den dype søvnen



Begynner omtrent 30 minutter etter at vi har sovnet og varer i noen timer. Da er det liten aktivitet i hjernen, og det skal mye til for å vekke oss.



I den dype søvnen foregår en renseprosess av hjernen som gjør at vi er klare i hodet dagen etter.



Etter en natt med lite eller ingen søvn kompenserer kroppen gjennom å øke mengden dyp søvn tidlig i søvnperioden neste natt.

10



11

Hva er et søvnproblem?

1. For lite søvn over en periode, som fører til et mønster med dårlig søvn
2. Søvnhemmende adferd
3. Søvnlidelser

A woman is lying in bed, looking at a clock. She is wearing a blue and white striped shirt. The clock shows a time around 10:10. The background is a dark, textured wall. The text "Hva er et søvnproblem?" is overlaid in black serif font. Below the list, there is a small text: "Dette bildet av Ukjent forfatter er lisensiert under CC BY".

12

Søvnlidelser

- Insomni - får ikke sove nok selv om en har mulighet til det
- Døgnrytmeforstyrrelse - den biologiske klokka er mer enn 24 timer og dermed forskyves døgnrytmen.
- Hypersomnier - sover ekstremt mye og er svært søvrig på dagtid
- Parasomnier - eks. marerittlidelse, eks. gå i søvne
- Søvnrelatert pusteforstyrrelser - eks. snoring, el. søvnapné
- Søvnrelaterte bevegelsesforstyrrelser - eks. urolige bein



13

Insomni - søvnløshet

Søvnløshet er når man har problemer med å sovne, problemer med å opprettholde søvn, eller når man ikke føler seg uthvilt etter å ha sovet (nhi.no)

Vedvarer i minst 3 mnd.

Går ut over daglig fungering

Det kan innebære:

- Innsøvningsvansker
- Gjentatte oppvåkninger - urolig søvn
- Våkner tidlig
- Følelse av ikke å ha sovet

14



En som ikke sliter med søvnen vet ikke hvor mye det har å si!

- Skyld på seg selv - Hvorfor kan jeg bare ikke ...
- Skam - «spøker det bort», eller skjuler det
- Snakker ikke så mye om det
- Opplever vedvarende stress
- Det er ingen bagatell å streve med søvnen!

15



16

Konsekvenser av for lite søvn – kort sikt

Kognitivt

Trøtt og uopplagt/irritert eller
hyper/euforisk

Ut-av-deg sjæl-opplevelse - som å leve i en
drøm/uvirkelighets følelse

Mindre konsentrasjonsevne

Nedsatt reaksjonsevne/reaksjonstid

Legger ikke selv merke til disse
konsekvensene - manglende selvinnsikt

17

Konsekvenser av for lite søvn – kort



Fysisk



Sliten, slapp - våkner opp med rester av
gårdagen



Mer sulten, fysen på søt eller fet mat



Utseende - Ser sliten, dratt ut

18

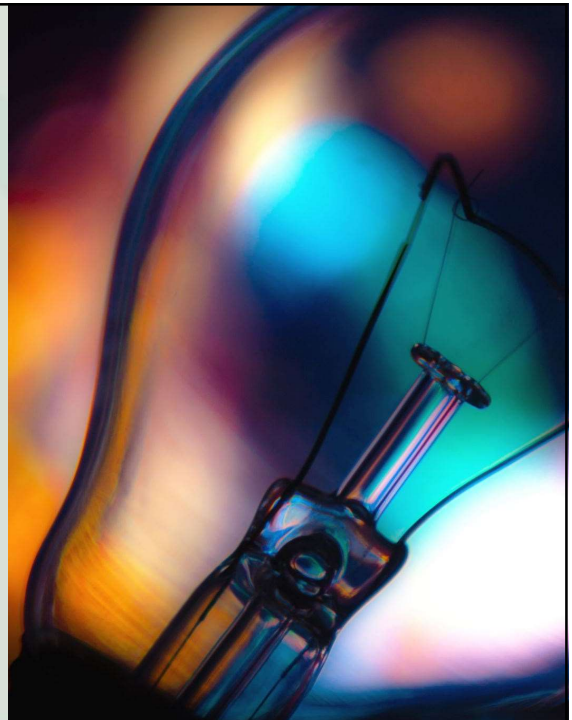
Konsekvenser av for lite søvn – lang sikt

- Indre uro
- Muskelspenninger
- Mauring - prikking i armer og bein
- Nedsatt evne til å utføre oppgaver og finne løsninger på problemer
- Utfordringer i relasjoner til dine nærmeste
- Psykiske lidelser som angst,
- depresjon, bipolar-lidelse, psykose
- Ond sirkel
- Overvekt pga lav leptin og høy ghrelin
- Utvikling av diabetes type 2 pga kosthold og inaktivitet
- Hjerte- kar sykdommer
- Redusert immunforsvar

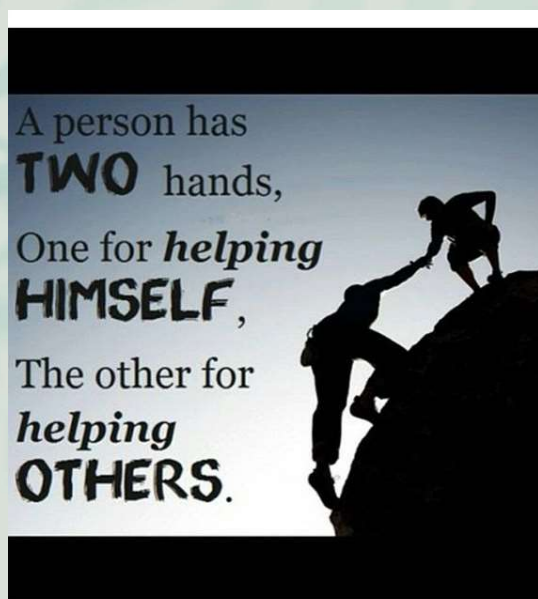
19

Søvntyver

- Tankevern
- Følelsesmessige temaer og vansker
- Søvnhemmende adferd - stimulerende aktivitet
- Stimulerende stoffer - alkohol, andre stoffer
- Teknologi og lys
- Sosiale medier, nyheter - følelser og inntrykk
- Manglende struktur på døgnet, rutiner



20



Hva kan du gjøre for å hjelpe deg selv?

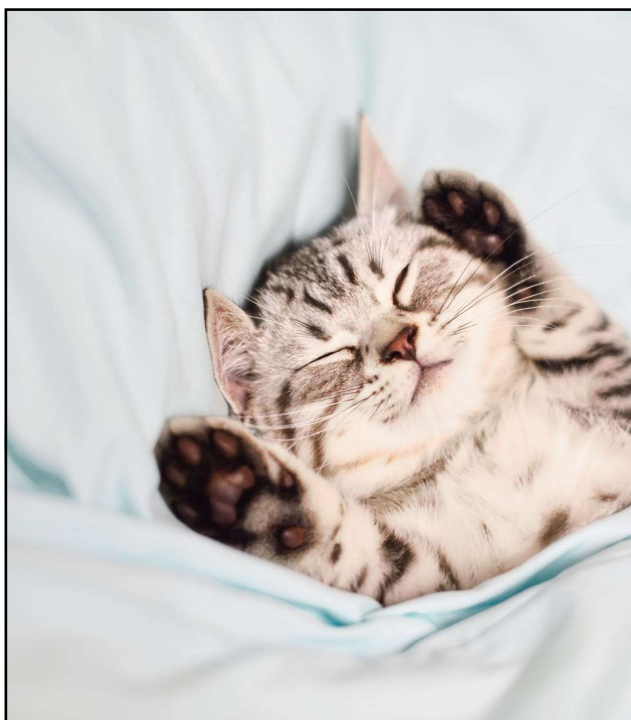
21

Gode vaner

- Bruke kroppens søvnregulering på en sunn måte;
- Holde døgnrytmen stabil ved å stå opp ca. samme tid hver dag,
- Spare opp søvnbehovet til natten
- Ikke la søvntyver stjele nattesøvnen
- Etablere gode vaner som legger til rette for at kroppen kan kjenne igjen søvnighet, roe ned og få en pause fra stress, arbeid og plikter



22



Ta en power nap? Eller ikke?

Å sove litt på dagen kan være godt etter en natt med for lite søvn

Men, om du har vansker med innsovning og ønsker å sove god om natten, er det lurt å spare all søvn til natten

23

Hvordan forebygge?

«Går i familien»: Foreldrenes søvnvaner påvirker barna

Husregler og rutiner, plan for dagen/uka

Emosjonelt klima i familien

Tilgang til pc/mobil/tv på soverommet

Dagslyseeksponering på dagtid, dagslyslampe vinterstid

24

Er du motivert til å gjøre endringer?

- Den viktigste faktor for å skape endring er din egen motivasjon
- Det krever egeninnsats
 - Kunnskap søvn og søvnproblemer for å forstå egne utfordringer, lage en plan og jobbe målrettet
 - Møte deg selv med: Vennlighet - Medfølelse - Tålmodighet - Aksept
 - Åpenhet med nettverk og omgivelser



25

Behandling

- Den vanligste behandlingsformen har vært sovemedisiner, men ny kunnskap viser at behandling uten medisiner har bedre effekt på lang sikt
- <https://helsenorge.no/sykdom/sovnproblemer/sovnloshet-insomni>



26

Sovemedisiner?

- Medisiner er ofte unødvendig
 - Kan fort lede til en ond sirkel → vanskelig vei ut?
- Psykologien bak avhengighet av sovemedisiner
- Gradvis nedtrapping
- Når medisiner blir gitt på feil grunnlag
- Når er det riktig å bruke sovemedisiner?
 - Korte, akutte perioder

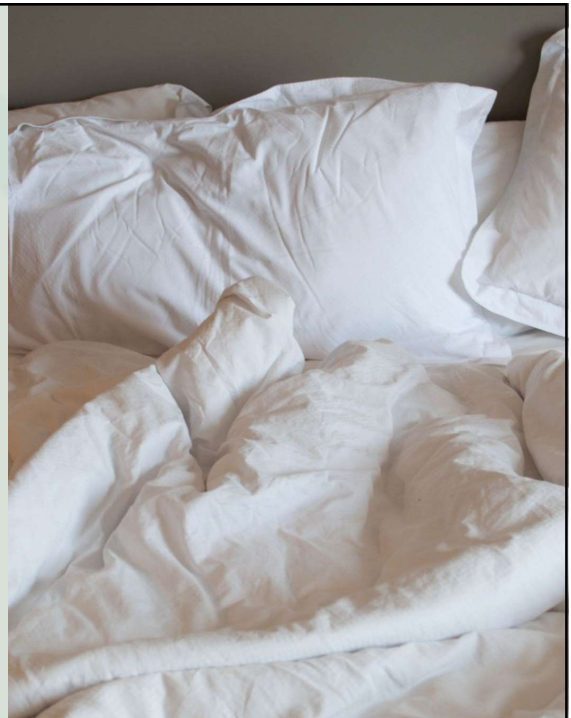


27

Søvndagbok

Mange som opplever store søvnvansker kan ha god nytte av å kartlegge søvnen i en søvndagbok over 14 dager:

- Når la du deg for å sove?
- Hvor lenge tror du at du lå i sengen før du sovnet?
- Hvor ofte våknet du i løpet av natten, og hvor lenge var du våken?
- Når våknet du for siste gang?
- Når sto du opp?
- Hvor lenge sov du til sammen?
- Skriv når du står opp dagen etter, ikke heng deg opp i minutter



28

Behandling av insomni – CBTi Kognitiv atferdsterapi for insomni

- Består av:
 - Søvnrestriksjon - fastsette søvnvinduet (når sover du faktisk)
 - Stimuluskontroll - passe på at sengen blir forbundet med søvn
 - Kognitiv restrukturering - utfordre tanker og holdninger som opprettholder eller forverrer dårlig søvnkvalitet



29

Søvnrestriksjon - fastsette søvnvinduet

- Du finner ditt søvnvindu ved å ta utgangspunkt i
 - hvor mange timer du sover om natten
 - og når du må/skal stå opp
 - minimum 5 timer

Søvnvinduet utvides med 15.min uke 2 og 15.min i uke 3 osv, inntil du sover tilstrekkelig lenge på natten til å føle deg uthvilt på dagen

Man bruker minst 6 uker aktiv jobbing på dette

30

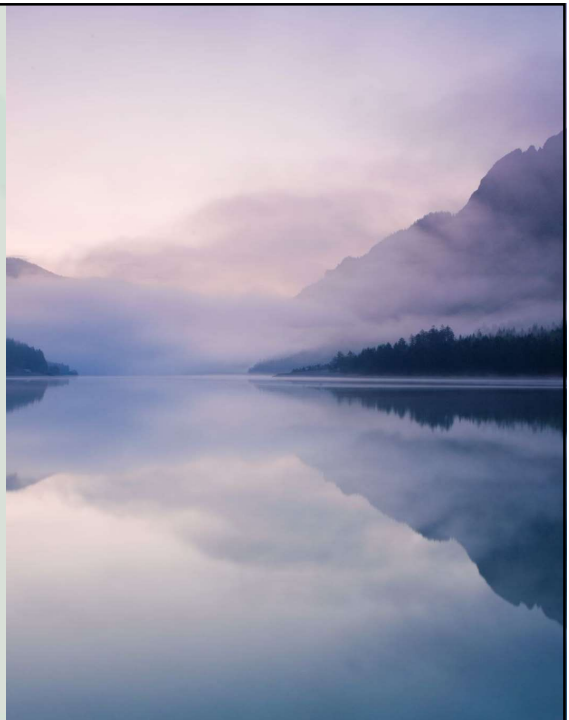
Kognitiv restrukturering

Utfordre tanker, følelser og holdninger som opprettholder eller forverrer dårlig søvnkvalitet

31

Søvnhemmende og søvnfremmende tanker

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Hemmer: <ul style="list-style-type: none"> • Jeg MÅ sove i natt • Jeg kommer ALDRI til å sove godt igjen • Livet mitt er ødelagt pga lite søvn • Dagen i morgen blir ødelagt om jeg ikke sovner straks • Jeg har nå fem timer på meg til å sove før jeg må opp | <ul style="list-style-type: none"> • Fremmer: <ul style="list-style-type: none"> • Jeg har klart meg på dagtid før, selv etter lite søvn • Jeg tar den søvnen jeg kan få • Lite søvn hemmer meg, men det er fortsatt mye jeg kan gjøre • Jeg kan senke kravene til meg selv i morgen, dersom jeg sover lite i natt • Noe søvn er bedre enn ingen • Om jeg ikke sover i natt, er det større sannsynlighet for at jeg sovner neste natt |
|---|--|



32



Bekymringsstund – en date med egne bekymringer

Sett av tid på dagen/ettermiddagen, til å jobbe med tanker som vanligvis holder deg våken

- Skriv ned, 10-15 minutter
- Eventuelt løsninger på konkrete problemer

33

Avspenningsøvelser

Eksempler: **Rolig** kveldstur

Meditasjon

Mindfulness

Kroppsskanning

Pusteøvelse

34

10 ting du kan gjøre for bedre søvn i DAG

1. Sørg for å være i sollys (eller annen sterk lyskilde) 30-60 minutter etter du våkner.
2. Stå opp til samme tid hver dag, legg deg med en gang du føler deg trøtt om kvelden
3. Unngå koffein (også cola pepsi max, energidrikke (duh), te osv) 8-10 timer før du skal sove
4. Unngå sterkt lys, spesielt skjermer og sterkt hvitt lys, mellom kl 20 og 04.
5. Unngå blunder på dagen om du kan
6. Om du våkner midt på natten og strever med å sovne igjen kan du forsøke å høre på avslapningsøvelse eller selvhypnose
 - a) Eksempel:
<https://www.youtube.com/watch?v=cECWdn7OLX0&t=325s>
 - b) Mindfulness appen
7. Det er vanlig å føle seg veldig våken og klar i hodet ca 1 time før du vanligvis skal sove
8. Hold rommet ditt kjølig og mørkt, bruk heller tepper eller tykk dyne om du fryser
9. Alkohol gjør det lettere å sovne, men ødelegger *virkelig* søvnkvaliteten. Det samme med sovemedisiner
10. Behovet for søvn endrer seg med alder og sesonger - juster og bli kjent med dine behov

35

Slumreknappen

Vår beste venn og fiende?

- Hva vet vi om dyp søvn?
 - Starter kort tid etter innsovning
- Hvordan er det å våkne opp fra dyp søvn?



36

Mer informasjon?



Podcast: «Leger om livet» har flere episoder om søvn



Brosjyren «[sov godt - gode råd for bedre søvn](#)»



«Mindfulness appen» - Veiledet avslapning på norsk. Abo. (Ca 40,-/mnd.), men tilgang til noe gratis, litt mer ved å dele med en venn.



NHI: «[Selvhjelpsprogram for søvnvansker](#)»

37

Vi ønsker tilbakemeldinger!

Gjennom tilbakemeldinger kan vi bli bedre

- Hva var nyttig for deg?
- Var det noe du savnet?
- Hvis du har vært på mestringskurs før, bruker du det du har lært?
- Synes du at du har fått det bedre?



38